

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2018. XXIII. évf. 9. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Cziniel
cukrászda és kávéház

Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188

NYITVA TARTÁS:
minden nap
8,00–20,00-ig

www.cziniel.hu

Ajándékötletek céges partnerei számára.

RÓMAI PARTI PIAC A NÁNÁSI UDVARBAN

Baráti légkör, jó hangulat, gyermek programok,
alkalmanként PÓNI LOVAGLÁS, ÉLŐZENE!



III. Nánási út 47-49.



GombRO'c

Szeretettel várjuk
új éttermünkben,
kibővített választékkal.

*Itt a gombócok
új értelmet nyernek,
egyedi töltelékekkel
és köntösben*

www.nanasiudvar.hu | 1031 Budapest, Nánási út 47-49. | [facebook/nanasiudvar](https://facebook.com/nanasiudvar)

Tartalom

Kedves Olvasó!

NAV – Január elsejétől a NAV-nál is kötelező a cégkapu

Rómaifürdő SE Hírek: Vízi Mikulás, Bowling Mikulás Kvíz

Suli Hírek: Aquincum Általános Iskola, Fodros Iskola, Bárczi Általános Iskola
Külker Evezős Klub: Ősszel a Tiszán – Hosszútávú evezős verseny
Állatorvosi rovat: Cica a lakásban
Római parti Piac – Jótékonysági program
Adventi apróságok

Elkészült a kerület akadálymentes járda-térképe
Elkezdődött a pünkösdfürdői védmű fejlesztése
Átadták a Csillaghegyi Árpád Forrásfürdőt
Advent Óbudán 2018.
Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

Óbudai Múzeum és a Goldberger Textilipari Gyűjtemény
Kulturális ajánló: Platán Könyvtár, Könyvajánló, Eseményös – Kulturális, Turisztikai és Információs Pont
Pünkösdfürdői gáterősítés – megkezdődtek a helyszíni előkészületek

„A szórakozás természete, hogy kiapad, egyedül a szeretet találékonysága kifogyhatatlan.” (Pilinszky)

Gyűjtsunk együtt gyertyát advent négy vasárnapján!

Kedves Olvasó,

olyan sokszor írtam már, osztottam meg önnel a gondolataimat a karácsonyi ünnepléshez vezető adventi útról. Arról, hogy mit jelent számomra ez a négy hét, hogyan próbálok évről-évre megküzdni a modern kor démonjaival, hogyan próbálok ellenállni, lelassulni, megállni. Bevallom nem mindig sikerül, de nagyon igyekszem. Nekem ebben sokat segít a négy vasárnap, amikor egymás után gyulladnak meg az adventi gyertyák, adnak vasárnapról vasárnapra egyre nagyobb fényt és hirdetik az örömnappal közeledését. Hagyom, hogy megérintsen advent hangulata. Aztán egyszer – néhány éve már – egy ilyen vasárnapon az óbudai Fő téren találtam magam. Először csak a tér fénypompás megjelenése ejtett ámulatba, aztán szép lassan minden érzékszervemmel figyelni kezdtem: a korcsolyapálya felől érkező zene hangjai keveredtek a vidám gyerekzsivajjal, aztán már éreztem a grillfüst forraltbor gőzzel finomított illatát. Amikor a kezemen tartottam a forró, fűszeres teától átmelegedett bögrét már tudtam, hogy jó helyen vagyok. Emberek tá-



masztották a magas asztalokat, kedélyesen csevegtek egymással, a szemekben visszatükröződtek a tér fényei. Azóta is mágnesként vonz a Fő tér az adventi vasárnapokon.

Kedves Olvasó, ide hívom most önt is, hogy ha még nem volt részese az adventi csodának. Jöjjön el ezeken a vasárnapon esteiken az óbudai Fő térre, hagyja, hogy beszippantsák a történetek: korcsolyapálya, gasztrosztány, színpadi programok, karácsonyi árukkal megrakott asztalok. Aztán, amikor eljön az ideje este 6 óra, legyünk ott a színpad előtt a gyertyagyújtáskor és énekeljük együtt *Gryllus Dániel* és *Lackfi János* közös szerzeményét, a Gyertyagyújtó dalt. Ezzel a dalszöveggel kívánok meghitt, békés ünnepi hangulódást a következő hetekre. Gyakoroljunk türelmet, megértést másokkal szemben – keressük meg az ünnep lényegét és ez segít majd abban, hogy ez az időszak külön legyen az átlagos hétköznapiaknál. Lapunk e havi számában ehhez talál programkínálatot, recepteket, örömteli híreket. Fogadja szeretettel:

Fehér Ágnes

Gryllus Dániel–Lackfi János: Óbudai gyertyagyújtó dal

Sutyorog a levegő, öregedik a sötét,
Közeledik az idő, üzen a keleti ég.
Reped a kő, jön az idő,
Morog a feketeség.
Sziget a ház, soha se fázz!
Recseg az úton a jég.
Nyüszög a szél, haza beszél,
Vicsorog a kutya már.
Sziszeg a tűz, fagyot elűz,
Vacsora melege vár.
Recseg a táj, hidege fáj.

Vacog az ember.
Vacog az ég meg az ág.
Fagyos a sötét.
Ég a gyertya ég, már az első gyertya ég,
Tűzkarika kerekedik riad a sötét.
Ég a gyertya ég, majd/már a második is ég,
Tűzkarika kerekedik remeg a sötét.
Ég a gyertya ég, majd/már a harmadik is ég,
Fénykarika kerekedik szalad a sötét.
Ég a gyertya ég, majd/már az első gyertya ég,
Fénykarika kerekedik megnyílik az ég.

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

Kiadja az RSE Római Part Nonprofit Kft.

1031 Bp. Sóvári u. 26. II./I.

Felelős kiadó: Rátkai János üv.ig

Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Tördelőszerkesztő: Kiss Marianna

Szerkesztőségi e-mail: romaipartihirek@gmail.com

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

1031 Bp., Nánási út 53. Tel.: 240-3048, 06 20 9436-521

e-mail címünk: rse@enternet.hu • www.romaifurdo-se.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Megjelenik havonta 13.000 példányban. Eng. sz. B/ISK/204/1993

SAJTÓKÖZLEMÉNY



Nemzeti Adó-
és Vámhivatal

Január elsejétől a NAV-nál is kötelező a cégkapu

Kizárólag cégkapun keresztül intézhetik elektronikus adóügyeiket a NAV-nál jövőre a vállalkozások. Az egyéni vállalkozóknál nem lesz változás, ők továbbra is az ügyfélkaput, új nevén a Központi Ügyfél-regisztrációs Nyilvántartáshoz kapcsolódó (KÜNY, köznyelven ügyfélkapus) tárhelyet használhatják.

A gazdálkodó szervezetek idén adóügyekben a NAV-nál már elektronikus kapcsolattartásra és ügyintézésre kötelezettek. Az év végéig képviselőik még használhatják a KÜNY (köznyelven ügyfélkapus) tárhelyet is. Jövőre azonban az ügyfelek – egyéni vállalkozók és hivatali tárhellyel rendelkezők kivételével – az adóügyek elektronikus intézésére kizárólag cégkaput használhatnak, ami alkalmazható többek között a NAV-val való elektronikus kapcsolattartásra, a bevételek beküldésére, hivatalos dokumentumok letöltésére. A NAV, küldeményeit ugyancsak a cégkapun át küldi.

A cégkapu felépítése megegyezik a már megszokott ügyfélkapu (új nevén KÜNY tárhely) felépítésével. A dokumentum feltöltése, letöltése és tartós tábla helyezése azonos logikával működik. A cégkapun kezelhetők a hozzáférési jogosultságok és elvégezhetők az egyes, cégkapu használatához kapcsolódó beállítások. A cégkapus kommunikáció teljes egészében kiváltja a hagyományos papír alapú levelezést.

A gazdálkodó szervezeteknek – egyéni vállalkozókat kivéve – a cégkapu használatához csupán regisztrálniuk kell, amit a szervezet képviselőjére jogosult természetes személy kezdeményezhet. A regisztrációval kapcsolatos tájékoztató a <https://cegkapu.gov.hu> oldalon érhető el.

A NAV az érintett gazdálkodó szervezeteket azzal is segíti, hogy a képviselőiket tájékoztatja a legfontosabb tudnivalókról, saját személyes tárhelyükre kihelyezett levélben. Tájékoztatást az a képviselő kap, akinek az érintett gazdálkodó szervezetnél a NAV által nyilvántartott képviseleti joga van.

Az egyéni vállalkozók esetében az adóügyek intézésében nem lesz változás, hiszen számukra továbbra is az ügyfélkapu, új nevén a Központi Ügyfél-regisztrációs Nyilvántartáshoz kapcsolódó tárhely szolgál az elektronikus kommunikációra. Mindehhez csak ügyfélkapus regisztrációra vagy tárhelyszolgáltatást is magában foglaló e-személyi igazolványra van szükség.

Nemzeti Adó- és Vámhivatal



LELKI TANÁCSADÁS

Nem kerül semmibe! Kérdezzen!

**Helyszín: Glamour Szépségszalon
Csillagvár Bevásárlóközpont, I. emelet**

- Konfliktus családi kapcsolatban, párkapcsolatban, munkahelyen
- Önértékelési zavar, önismereti bizonytalanság
- Életkori válság
- Gyerekekkel, neveléssel kapcsolatos dilemmák
- Szexuális zavar
- Szorongás, hangulati zavar
- Krízis
- Egészséges életmódra való átállás
- Relaxációs technika elsajátítása
- Személyes hatékonyság fokozása



www.aha-pszichoterapia.hu

Dr Végh Miklós

pszichoterapeuta szakorvos

06 30/560 85 28

RENDELŐ: 1031 Pákász u 6.

Kajak-kenu Szakosztály edzések

Hétfő – Szerda – Péntek 16,00-18,00-ig

Helye:

1031 Budapest, Petur u. 22.

Jelentkezni

Bögös Ádám edzőnél a

06-70-415-1314-es
telefonszámon lehet.



Fővárosi Szabadidő Kupa

Bowlingban mérkőztek a Rómaifürdő SE tagjai

A Budapesti Szabadidősport Szövetség november 17-én rendezte meg a Fővárosi Szabadidő Kupa sportverseny sorozat Bowling fordulóját. A tag egyesületek csapatai egész nap egymásnak adták a bowling golyókat, hogy kiderüljön ki a legjobb. Ezt a címet az idén a csepeli Ellipszis Sport Klub csapata érdemelte ki. A Rómaifürdő SE lelkes gurítóit Papp János fogta össze. Eredményt ugyan nem értek el, de nyertek egy sportos, jó hangulatú napot.



Dunán érkezik

a Rómaifürdő SE vízitelepére a

Vízi Mikulás

2018. december 9-én

vasárnap 11,00 órakor

(1031 Bp. Nánási u. 53.)



A legelszántabb vizesek hajóba szállnak, hogy fogadják a nagyszakállút, míg a legkisebbek és a szárazföldi egységek a parton alkotnak alkalmi kórust, hogy a partra hívják a Mikulást.

Közös éneklés a vízitelepen.

Egyéni ének és vers produkciók, ajándékozással.

Mikulás-parti: tea, forralt bor és az elmaradhatatlan hagymás zsíros kenyér a büfénél.

A rendezvény nyitott,
hajót biztosítunk
az érdeklődőknek.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

Rátkai János

06 20 9436 521



Itt a Mikulás!

A Mikulás a kisgyermek hite szerint minden évben Miklós napjának előestéjén megjelenő, ajándékokat vagy virgácsot hozó, fehérszakállas, piros köpenyes öregember. Kérdéseinkkel a Mikulás-legendakört járjuk körül.



1. Szent Miklós a keleti és a nyugati egyházban egyaránt az egyik legnépszerűbb szent. A nevéhez fűződő legendák nyomán alakult ki a Mikulás alakja. Szent Miklós életéről semmilyen történelmileg hiteles dokumentum nem maradt fent, valószínűleg a kis-ázsiai Myra (Müra) püspöke volt a 4. században. **Melyik mai ország területén volt az ókori Myra városa?**

2. A Mikulásvirág vagy télcsillag a kutyatejfélék családjába tartozó, Mexikó és Közép-Amerika vidékén őshonos növény. Nálunk télen virágzó levél-dísznövényként ismert. Magas cukortartalmú nektárját nagyon szeretik azok az állatok, amelyek a beporzását végzik. **Milyen állatok?**

3. 1994-ben jelent meg A fiam meg a lányom című gyereklemezen a Mese a Mikulásról című dal. Előadója a Vígyszínház Kossuth-díjas művésznője, akinek népszerűek gyerekműsorai, kortárs és klasszikus költők megzenésített verseiből készített hanglemezei. **Ki ez a**

súlyos balesetet szenvedett, de szerencsésen felgyógyult kitűnő színész?

4. Melyik országba kell címeznie az ajándékot kérő levelet a gyerekeknek, ha a lappföldi Mikulásnak, Joulupukkinak írunk?

5. „Miklós-reggel lágyan, csendben, fehér pihék raja árad, Miklós-reggel szép fehérbe felöltözteti a fákat.

Miklós-reggel, hogy kinéztem A havas szép virradatba, Cipőcskétek is ott állott Minden jóval megrakodva.

Miklós-reggel égi pelyhek Boldog álomrajt szítálnak, S hívő-tisztán, messzezsongón Lelketek földjére szállnak.”

A Kvízzjátékosok Klubjából érkezett...

M. Nagy József a kvíz kérdések mestere néhány válaszra váró kérdést rejtett a Mikulás zsákjába. Amíg megérkezik a nagyszakállú, próbáljon meg válaszolni a kérdésekre. A helyes válaszokat megtalálja honlapunkon a www.romaifurdo-se.hu címen. Ha pedig személyesen szeretne találkozni a Mikulással..., **látogasson el december 9-én a vízi telepre** (Nánási út 53.), ahová vízen érkezik a jóságos ajándékosztó. (Lásd fentebb!)

Melyik kedvesemlékű írónk Miklós-reggel című versét idéztük? (Műveit mindenki ismeri: Tüskevár, Kele, Vuk...)

6. A reformáció után az európai protestáns országokban (a többi szenthez hasonlóan) Szent Miklós tisztelete is háttérbe szorult, kivéve Hollandiát. Itt Sinterklaas (Szent Miklós nevének holland változata) neve alatt tovább éltek a Szent Miklós legendák. A holland bevándorlók vitték magukkal ezt a hagyományt az amerikai gyarmatokra is, és így született meg az angol nyelvű lakosság körében

Santa Claus. Szent Miklós legendái összemosódtak az ősi skandináv népmesék öreg, jóságos varázslójának történetével is, aki a rakoncátlan gyereket megbünteti, a jókat pedig megajándékozza. **Milyen „járművel” érkezik meg Miklós-nap éjszakáján Santa Claus, hogy a kéményen leereszkedve a kikészített harisnyákba helyezze a rendes gyerekeknek járó ajándékokat?**

7. Mi a magyar neve a szlovákiai Lip-tovsky Mikulás nevű városnak?

8. Miklós püspök közismert nagylelkűsége és kedvessége számtalan legendának adott alapot: a 13. századi Legenda Aurea is sok olyan csodáját említi, amelyet szegények vagy boldogtalanok számára hajtott végre. A késő középkorban a tizennégy ún. segítő szent közé sorolták. Számtalan templom, csoport és foglalkozás patrónusa lett. **Melyik két európai ország fő védőszentje Szent Miklós?**



SULI HÍREK

AQUINCUM

Általános Iskola

Márton-napi vigadalom az Aquincum Angol-Magyar Két Tanítási Nyelvű Általános Iskolában

– Ez egy szép nap lesz – jegyezte meg Bendegúz a 3.c-ből a reggeli szöszmötölés közben. – Nemcsak Márton püspökről és a libákról szól majd ez délelőtt, hanem egy kicsit rólam is. Én ugyanis Bende-goose vagyok! (goose [angol]: liba)

A legenda szerint Szent Márton egy libaólban próbált elrejtőzni a nép elől, amikor püspökké akarták szentelni, de a libák elárulták gágogásukkal.

Erről a történetről, illetve az év végéhez, a mezőgazdasági munkák befejeződéséhez és az advent közeledtéhez kötődő Márton napi népszokásokról emlékeztek meg alsó tagozatosaink délelőtt.

Az első két tanítási óra lázas készülődéssel telt. A gyerekek tanítóikkal felidéztek a hagyománnyal kapcsolatos tudnivalókat. Népdalokkal, mondókákkal ismerkedtek meg, majd elkészítették a Szent Márton emlékét őrző, és a jó cselekedeteket szimbolizáló lámpásaikat.

Több osztályban a szülői munkaközösség jóvoltából libából készült finomságok is kerültek az asztalra. Igaz, az újbór helyett csak teát szűrcsölgethettek a gyerekek, de a lúdlakoma így is nagy sikert aratott.

A program zárásaként Széles Szilvi néni vezetésével a Borkorugró néptánc szakkörösök örvendeztették meg az egybegyűlt sokaságot népi játékokkal, Márton napi dalokkal, mondókákkal.



Virághagymákat ültettünk

Október 13-án, szombaton az Aquincum Angol-Magyar Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola 1.c osztályosaival rendhagyó óra keretében virághagymákat ültettünk a kisudvar virágágyásába.

András bácsi kicsit előkészítette nekünk a terepet: az elhalt növényeket eltávolította, és kicsit belocsolta a csontszáraz földet. Így azt nekünk már csak fel kellett lazítanunk, apró fészket készítve a különböző virághagymáknak.

Megtanultuk, hogy az egyes hagymákat – fürtös gyöngyike, nárcisz, tulipánok, jácint, nőszirm – hogyan tudjuk megkülönböztetni egymástól, valamint azt is, hogy milyen mélyre is kell őket beültetnünk.

Mindenki kézbe vehette a hagymácskákat, így könnyű volt megállapítani, melyik a helyes ültetési irány. Reméljük, egy sem került a földbe fejjel lefelé.

A jól végzett munka után marad a várakozás. Bízunk abban, hogy szép kiskertet sikerül tavaszra az udvarra varázsolnunk.

Ráczné Schanda Katalin osztályfőnök



FODROS

Általános Iskola

Csütörtök délután az idegen nyelvi munkaközösség szervezésében

Az őszi szünet előtti csütörtök délután a Halloween ünnep jegyében telt az iskolánkban.

Igen változatos programokon vehettek részt az érdeklődő gyerekek.

Az informatika teremben gondolkodtató online feladatokat oldhattak meg tanítványaink Orsi néni segítségével, a földszinti folyosón pedig izgalmas sorversenyeknek lehet-tek részesei Antalffy Ági néni vezetésével.

Szintén a földszinten, két teremben is próbára teheték magukat diákjaink. A 8.a termében Niki néni segítségével német nyelvű játékokat játszhattak, rejtvényeket oldhattak meg. Aki kézműveskedésre vágyott nagy választékra talált Éva és Kriszta néni foglalkozásán az 5.b termében. Készült itt minden: hatalmas fekete pókok, kedves kis szellemek és még a tök-pompom készítését is ki lehetett próbálni.

A DÖK szobából egész délután ínycsiklandó illatok árasztották el az épületet, hiszen Erika és Böröczki Ildikó néni felügyeletével a kis kukták szellem illetve denevér formájú sütit készíthettek. Az elkészült remekművekben nem lehetett sokáig gyönyörködni, hamar eltűntek készítőik pocakjában.

Szerencsére képek azért készültek Bóka Ági néninek köszönhetően, aki nem győzött egyik helyszínről a másikra



sietni, hogy elkaphassa a legjobb pillanatokat. Az idén is a nagy sikert aratott a kukucs paraván, köszönet érte Gábor bácsinak.

Mindenkinek nagyon szépen köszönjük a sok előkészületet, munkát. Öröm volt látni, hogy megérte, hiszen boldog gyermekarcok voltak mindenfelé.

Idegen nyelvi munkaközösség

Ősszel a Tiszán – Hosszú távú evezős verseny Külker Evezős Klub hírei

Október 20-án Szolnokon, a Holt-Tiszai evezőspályán került megrendezésre az év második hosszú távú, 6 kilométeres vízi evezős versenye. A Külker Evezős Klub versenyzői három éremmel tértek haza.

Két győzelem is született a versenyen: az egyik női felnőtt egypárban, ahol Gadányi Zoltána több, mint fél perces fölényrel nyerte futamát; a másik férfi ifjúsági egypárban, melyben Pajor Krisztián szoros versenyben, de végül 4 másodperccel megelőzve a második helyezett állhatott a dobogó legfelső fokára. A harmadik érmes Maticsek Lizett, aki női serdülő egypárban szerzett ezüstöt. Ugyanebben a futamban Győri Rebeka 5., Mile Sarolta 10. helyen zárt. Közel volt a dobogóhoz Mile Anna, aki női ifi mezőnyben végül a 4. helyen ért célba. Ebben a futamban Győrffy Johanna lett a 11. Két ötödik helyezettünk Benda Orsolya női felnőtt egypárban, valamint a kisebb korosztályban – csökkentett 4 kilométeres távon – vegyes tanuló négygárban Fekete Eszter, Prokopovych Mia, Rákosi Levente, Márkus Zsolt, kormányos Mile Sarolta. Hatodik helyezettek Fekete Zsolt, kormányos Mile Sarolta. Hatodik helyezettek Fekete Zsolt, kormányos Mile Sarolta. Hatodik helyezettek Fekete Zsolt, kormányos Mile Sarolta. Hatodik helyezettek Fekete Zsolt, kormányos Mile Sarolta.

Kiffer Dorina



BÁRCZI Általános Iskola

Skanzenben jártak a Bárczisok

Immár hagyományteremtő szándékkal ezen az őszen is felkerekedtünk a Bárczi Géza Általános Iskola alsó tagozatosaival, hogy ellátogassunk a szentendrei Skanzenbe. Az időjárással nagy szerencsénk volt, a szikrázó napsütés szinte nyári meleget hozott, az erdő fái ezerszínű arcukkal gyönyörködtettek.

Kevéssé ismert vidékre, a felvidéki mezőváros tájegységbe látogattunk. Itt bizony jobb módú népek laktak szép, tágas kőházaikban. Foglalkoztak szőlőtermesztéssel, borkészítéssel is. Ez alkalommal, ezzel a sokrétű tevékenységgel, a hozzá kötődő munkaeszközökkel, szokásokkal ismerkedtünk meg.

Forgószínpad szerűen, hat állomásra bontva jártuk végig, s figyeltük meg a különböző munkafázisokat. Segítettünk a csősznek őrizni a szőlőhegyet, miközben a szürethez kötődő játékokat játszottunk. Új dalt is tanultunk. Hátunkra

vettük a „teli” puttyot, versenyeztünk, ki járja meg hamarabb a szőlőhegyről az utat a hordókig. Lopóztunk, azaz megtudtuk, mire használták régen a lopótököt. Leszemeztük, majd csömöszöltük, összenyomkodtuk a szőlőszemetet, hogy a prés alaposabban ki tudja nyomni a levét. Meg is kóstoltuk az édes, finom nedűt, a mustot.

Legizgalmasabb élmény talán mégis az volt, amikor a hejcei lakóház préházának boltozott pincetorkán keresztül, nagy kőlépcsőkön óvatosan botladozva mélyen vájt hosszú bortároló pincébe érkeztünk. Olyan volt, mintha barlangba jutottunk volna, sötét, hűvös, agyagos, titokzatos helyiségbe. Nem is tartották a hordókat a földön, két vas-tag gerendára, az ászokra állították őket.

Arra is jutott időnk, hogy megnézzük, milyen tágas szobában lakott a gazda családjával. Milyen bútorok közt éltek, olyan furcsa eszközöket használtak, mint a csizma lehúzó, és hogy a kályhát kívülről, a konyha felől fűtötték. Élménydús programban volt részünk, amelyről kívánjuk, hogy mindenkinek örömteli emlékei maradjanak meg.



Pajor Krisztián és Gadányi Zoltána

Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Cica a lakásban

Nagyon sok ember tart lakásában macskát egyetlen társaként, kedvencként. Ezek a kis állatok nagyon sok örömet okoznak gazdáiknak, de a cicák számára valójában megfelelő tartásuk nagy odafigyelést és gondoskodást igényel akkor is, ha egészségesek. Fontos tudni, hogyan érdemes lakásban tartani a cicákat. A rosszul kifejezett szeretet nagyon sok kárt is tud okozni.

Sokszor előfordul, hogy ezeket a cicákat szeretnék minél jobban elkényeztetni, melynek egyik eszköze az etetés, túletetés. Ennek következtében ezek az állatok igen súlyosan elhízhatnak. Ez – főleg idős korban – társulva egyéb betegséggel már nem minden esetben kezelhető, viszont elkerülhető a helyes táplálással és tartással. A folyamatosan elől hagyott száraz táp túl sok zsírt és fehérjét tartalmaz, rostokban és nedvességtartalomban viszont szegény. A cicák nagyon ritkán isznak, így a hiányzó folyadékot pótolni kell. A száraz táp erre alkalmatlan. Ez a májat és a vesét terheli. A vizelet sűrűsödik, így a húgykő

könnyebben lerakódik. Ennek következménye a kandúr macskáknál húgyhólyag homok termelődik, ami a húgycső elzáródását okozza. Ennek biztos jele a cica erőlködése, gubbasztása vizelet közben, vagy almát sokszor látogatja, és sok időt tölt ott. Amint ilyet tapasztalunk a cicánál, állatorvoshoz kell fordulni. Ha a húgyhólyag nem ürül rendszeresen, a folyamatos túlnyomás a vesék károsodását eredményezi, rosszabb esetben pedig a hólyag repedése miatt a vizelet a hasüregbe távozik. A húgyhólyaghomokot, következményes húgycsőelzáródást sokszor már csak műtéti úton lehet eredményesen kezelni. Megelőzni sokkal egyszerűbb és célravezetőbb.

Aki cicáját súlyosan elhizlalja, az lassan kínhalálra ítéli. Az elhízásnak számos olyan következményes betegsége van, amely rögtön nem üti fel a fejét, illetve csak közvetett kapcsolat mutatható ki az elhízással. Ezek a betegségek – hasonlóan, mint az embereknél – a következők: szív és érrendszeri megbetegedések, súlyos, fájdalom

mas ízületi bántalmak, cukorbetegség, hormonbetegségek, emésztőszervi rendellenességek és még sokáig sorolhatók a különféle panaszok. Az elhízást igen nehéz korrektül orvosolni. Szoros együttműködés szükséges a gazdi részéről. A hirtelen fogyás megterheli a cica szervezetét. A kövér cicák lefogasztásának sokszor egyedre szabottnak kell lennie, hogy kiküszöbölhető legyen a mellékhatás. Ha lefogyasztjuk a macskát, azt mérlegkontroll mellett kell végezni. A macska fogyási tempója akkor nem káros, ha hetente másfél százalékot ad le. A heti ennivaló-adagot addig kell csökkenteni, amíg rendszeresen beáll ez az arány. Persze mindig a hét egy meghatározott napján mérünk, mindig azonos időben, hogy kiküszöböljük, hogy egyszer tele hassal, egyszer meg éhgyomorral mérjük az állatot.

A szárazetelést a kandúroknak kifejezetten nem javasoljuk, mivel a hosszú, vékony húgycsövüket könnyen elzárja a húgyhólyag homok. Ha macskakonzervet kap, akkor akár házi köretet lehet belekeverni (pl.: főzelék, rizs, tészta). Ha több időnk és kedvünk van arra, hogy egészségesen tápláljuk kedvencünket, akkor megpróbálkozhatunk a teljesen házi koszt alapú



etetéssel. Kismacska esetén csak szoktatás kérdése az egész, felnőtt állat átszoktatása azonban már nehezebb feladat: válasszunk valamit, amit örömmel fogyaszt, és ebbe keverjük bele azt, amit adni szeretnénk. Lassan, fokozatosan növeljük ennek mennyiségét. Tej ne igyon a macska, a közhiedelemmel ellentétben nem egészséges nekik. Jó részüknek hasmenése lesz tőle, mert a tejcukrot nem emésztik meg, ez hosszú távon nem szerencsés befolyásolja az emésztést. Tőjást és csontos húst kaphat a cica, de ne nyersen. Túrót is fogyaszthatnak. Házi kosztal is csak kétszer etessük a felnőtt macskát, de ne hagyjuk kint, amit egyszerre nem evett meg.

DIEGO
SZÍNHÍD - VÍZTŐ PADO - LAMINÁLT PADO
FÖDŐNY - TAPETA

KÖZEL 100 FÉLE
LAMINÁLT PADO

WOOD-STEP
LAMINÁLT PADO
✓ ÉLETHU DESZKA HATÁS
✓ 4 OLDALÚ ELMARÁS
✓ ELEGÁNS DESIGN

20
ÉVES GARANCIA

2.999
1.999

Dynamic 8 mm
laminált padló
Kiskücsök
1,92 m² / 3.938 Ft/doboz

20
ÉVES GARANCIA

BOMBA ÁR!
3.399
2.999

Dynamic V+
8 mm laminált padló
Kiskücsök
2,22 m² / 6.658 Ft/doboz

Ajándék 2018. november 1-30-ig, azaz belül a készlet erejéig érvényes! Csak kiskücsökös mennyiséget szállítunk ki!

ÓBUDA, Budapest, Bécsi út 267. Telefon: +36 (1) 436-0097
(az 1-es villamos végállomásánál)
Nyitva tartás: H-P: 9-19, Sz: 9-19, V: 9-17

PILISVÖRÖSVÁR, Bartók Béla u. 2/A
(Budai út Bartók Béla sarok) **Tel: +36 (26) 332-230**
Nyitva tartás: H-P: 9-18, Sz: 9-13, V: zárva

Kérjük, támogassa az

Elveszett Állatok Alapítványt!

Alapítványunk célja az elveszett, elhagyott és rászoruló állatok egészségének megőrzése és gyógyító rehabilitációs tevékenység, emellett az iskolákban végzett oktatásainkon keresztül tájékoztatni a fiatalokat a helyes állattartásról, állatvédelemről, és környezetvédelemről. Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

BANKSZÁMLASZÁM:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük! Az Alapítvány kuratóriuma

KIRÁLY KONTÍR BT



Társaságunk

20 éves szakmai tapasztalattal végzi

TÁRSASÁGOK

KÖNYVELÉSÉT, BÉRSZÁMFEJTÉSÉT

az **Aquincumi lakótelepen található irodában.**



kiralykontir@gmail.com • Tel: 06-20-376-0244



Tőlünk...Neked! 2018



1031 BUDAPEST NÁNÁSI ÚT 47-49.

Tőlünk...Neked 2018!
JÓTÉKONYSÁGI PROGRAMOT
 hirdet a **Római parti Piac!**
 A piacon három hétvégén át **szombatonként 8.00-13.00 között**
 a Máltai Szeretetszolgálattal együttműködve
REGGELINEK VALÓT GYŰJTÜNK III. Kerületi rászorulóknak.

IDŐPONTOK:
 November 24.,
 December 1. és
 December 8.

Várunk mindenkit, hogy a bevásárlásakor egy
 picivel **TÖBBET VEGYEN**
 és a **PLUSZT ADJA LE** a Máltai standjánál!

A reggelit a három különböző hétvégén a kerületi, egyedül élő
 és mozgásukban korlátozott idősek, a családok átmeneti otthonában élő 10 család,
 valamint Óbuda rászoruló gyerekei kapják a piacnapot követő vasárnap.

HÍVUNK MINDENKIT, CSATLAKOZZON A PROGRAMHOZ,
 KARÁCSONY ELŐTT KÜLDJÜNK EGY FALATOT MÁSOKNAK IS.

Részletek a helyszínen, szombatonként:
Nánási udvar, Nánási út 47-49,
 valamint a piac Facebook oldalán: **Római parti Piac**

Adventi apróságok

A karácsonyi ünnepek előtti hetekben ízes-édes kikapcsolódás lehet elkalandozni süti-világba. Lehet egyedül, párosan, gyerekekkel, mindegy, lényeg az, hogy jókedvvel, jó szívvel tegyük. Olyan aprósütemény recepteket osztok meg most önökkel, amelyek kiválóan alkalmasak vendégfogadásra, bekuckózós teázás kísérlőként, de ajándékként is megállják a helyüket. Sütésre fel!

Fehér Ági

Moszkauer

Hozzávalók: 32 dkg darált dió, 32 dkg cukor, 32 dkg cukrozott vagy kandírozott narancshéj darálva, 4 dkg vaj, 2 dl tejszín, 4 dkg liszt, 15 dkg étcsokoládé

A liszten kívül minden hozzávalót összekeverünk egy lábasban és forrás előtti állapotig melegítjük. A tűzről le-



véve hozzáadjuk a lisztet. Amikor a keverék teljesen kihűlt kis kanállal sütőpapírral bélelt sütőlemezre adagoljuk, a halmokat a bevizezett kanál fejével kissé ellapítjuk. 200 fokban 8-10 perc alatt megsütjük. Előtte végezzünk próbasütést! Ha nagyon elterülne a masszánk sütés közben, akkor még egy kis lisztet kell hozzáadni, ha meg nem terül kellőképpen, akkor egy kis tejszínt. Hagyjuk kihűlni a tepsiben. Közben felolvasztjuk az étcsokoládét, majd bekenjük vele a sütit alját és villával vagy recés habkártyával megmintázzuk. Csokis felükkel felfelé rácsra tesszük és megvárjuk, míg a csokoládé megdermed.

Angyalszem

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 8 dkg porcukor, 2 csomag vaníliás cukor, 1 narancs héja, 1 mk só, 25 dkg vaj, 4 tojássárgája, 1-2 ek tejföl, 6 ek. lekvár

A lisztet a kétféle cukorral, a narancs lereszelt héjával és a sóval összeforgatjuk. A hideg, felkockázott vajat elmorzsoljuk a lisztes keverékben, hozzáadjuk a tojássárgákat és a tejfölt. Gyors mozdulatokkal összegyúrjuk, folpackba csomagolva fél órára a hűtőbe tesszük. Űgyesen 50 db kis golyócskát formázunk a tésztából, sütőpapíros tepsire tesszük. A golyócskák közepére fakanál nyelével mélyedést nyomunk, amit megtöltünk lekvárral. Előmelegített sütőben (180 fok) 18-20 percig sütjük.



FELHÍVÁS Beigli receptet keresünk

A karácsonyi nagy kihívások egyike a tökéletes mákos, diós beigli elkészítése. Receptek innen-onnan: nagymamától, édesanyától, az apai nagynénitől vagy egy megsárgult újságkivágáson. Sokan őrzik a nagy titkot és most arra kérem önöket, hogy osszák meg a Római Parti Hírek olvasóival: küldjenek beigli recepteket **2018. december 10-ig** az **rse@enternet.hu** email címre, hogy a decemberi számunkban megoszthassam azt lapunk hasábjain.

Elkészült a kerület akadálymentes járdatérképe

Már elérhető a teljes III. kerület akadálymentes térképe, online formában, egy internetes applikáció segítségével. Az önkormányzat kezdeményezésére a ROUTE4U alkalmazás nemrég bővült ki Óbuda-Békásmegyer térségével.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata kiemelten fontosnak tartja a mozgásukban korlátozott emberek akadálymentes közlekedésének fejlesztését, ezért célul tűzte ki, hogy hosszútávon bárki számára elérhető legyen a kerület minden pontja. A kerület teljes akadálymentesítése egy igen hosszú folyamat, melyet sajnos nem lehet lerövidíteni, de a megvalósulásért az önkormányzat minden évben – a lehetőségeihez mérten – megteszi a szükséges lépéseket.

A kerekesszékekkel közlekedők számára talán ismerős lehet a Route4U nevű platform, mely a világ számos városában,

köztük Budapest belsőbb kerületeiben nyújt ingyenes segítséget az akadálymentes útvonalak megtalálásában. Az alkalmazásban naprakész információkat találhatunk a járdák, átkelők, fontos helyek akadálymentes járhatóságáról, mely információ nem csak a kerekesszékesek, de bármilyen más, guruló eszközzel közlekedőknek, például babakocsis járókelőknek is fontos lehet. Az alkalmazás a keresés alapján gyorsan, felhasználóbarát módon mutat meg akadálymentes térképeket, így megkönnyítve sok kerekese eszközzel közlekedő hétköznapjait.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatához számos lakossági bejelentés érkezik be az akadálymentesség fejlesztésének igényével. A III. kerület – részben erre való válaszul –, megkereste a Route4U alkalmazás készítőit a kerület applikációjába történő felvételével kapcsolatban, hiszen ez jelentősen segítené a kerekesszékekkel közlekedőket a már akadálymentesített járdák használatában. Az Óbuda Békásmegyer Városfejlesztő Nonprofit Kft. lebonyolításában nemrég zajlott a teljes kerület akadálymentességének felmérése, beleértve a kerület járdainfrastruktúrájának minden olyan tulaj-

donságát, ami a kerekese járművek (pl. kerekesszékek vagy babakocsik) számára problémát jelenthet.

A felmérni kívánt tulajdonságok, melyek nagyban eldöntik, hogy egy útszakasz mennyire járható akadálymentesen: az útfelület simasága, a kereszteződések padkájának magassága, hossz- és keresztirányú lejtés, járdaszélesség. A felmérés eredményeként 663 km járdahálózatra került fel az alkalmazás térképére. Az applikáción keresztül az akadálymentes útvonalak teljes mértékben személyre szabhatók, hiszen mindenki egyénileg állíthatja be az akadálymentességi igényét, amikor az útvonaltervét elkészíti. A felmérésnek köszönhetően a helyi lakosok segítségével a teljes kerület akadálymentes járdatérképe hozzájárulhat ahhoz is, hogy a kerületen kívül élő, mozgásukban korlátozott emberek is meglátogathassák Óbuda-Békásmegyer egy-egy látnivalóját.

Az applikáció és az akadálymentes térkép elérhető a www.route4u.org oldalon, regisztráció után.



Elkezdődött a pünkösdfürdői védmű fejlesztése

Az évszázad árvízvédelmi beruházása kezdődött el a III. kerületben. A Csillaghegyi-öblözet árvízvédelme négy részből áll: a Barát-patak torkolatában védmű építése, a pünkösdfürdői töltés magasítása, a római-parti árvízvédelem és az Aranyhegyi árok védelmének kiépítése. A pünkösdfürdői munkálatok nem érintik a római-parti védmű megvalósításának későbbi terveit. Szeneczy Balázs főpolgármester-helyettes a most indult fejlesztésről és az ahhoz kapcsolódó rekreációs élmény- és sportpark létesítéséről tájékoztatót.

A pünkösdfürdői védmű építése nem helyezi kényszerpályára a parttal párhuzamos 3,1 kilométer hosszú védmű elem nyomvonalát, az arról való konzultációt nem zárja le, ezzel kapcsolatos visszavonhatatlan döntést nem eredményez, a további konzultáció, sőt népszavazás lehetőségét is nyitva hagyja. A pünkösdfürdői védvonal hossza hozzávetőleg 1,7 kilométer. A fejlesztés célja, hogy a koronaszélesség bővítése mellett a védmű – a 2013. évi rekord árvíz után felülvizsgálatra került és jelentősen megemelt – mértékadó árvízszint + 1,3 méter biztonsági magassági szintre kiépüljön. Az építési beruházás részeként sor kerül a töltésen húzódó gyalogos és kerékpárút helyreállítására, felújítására. A vállalkozó jelenleg a kiviteli tervezési feladatokat látja el, továbbá zajlanak a kivitelezés előkészítési munkálatai (felvonulás, mintavételek, anyagbeszállítás). A pünkösdfürdői védvonal jogszabályban előírt védelmi szintjének megteremtése megnyitja az utat az északról a Barát-patak, délről pedig a Pünkösdfürdő utca által határolt terület rendezésére, új közpark kialakítására.

A területen olyan rekreációs élmény- és sportpark létrejött a cél, ahol igényeihez mérten minden korosztály kapcsolódhat. A természetvédelem szempontjait tiszteletben tartó, ökológikus szemlélettel kialakított par-

kot kíván létrehozni a főváros, ahol a zöldfelület természetes és növényfajtaiban gazdag háttérrel lesz a szabadidő színvonalas, sportolásra is lehetőséget adó eltöltésének. Így a tervek szerint létesül focipálya, kosárlabdázásra, kézilabdázásra és focizásra is alkalmas sportpálya, lesznek továbbá pingpong- és teqball-asztalok, valamint strandröplabda pályák. A közterületeken igen kedveltek a kültéri fitness terek, így a parkban Street Workout pálya és hagyományos fitness eszközök is lesznek, igazodva az oda látogatók igényeihez. A sportfunkciókon kívül két, minden korosztály számára alkalmas játszótér épül.

Bár a park kutyabarát lesz, a kutyát nem tartók körében is használható zónásított park létesül. A zónák felismerését és megfelelő használatát közterületi térképek és a különböző kutyás parkhasználati kategóriákat jelző táblák segítik majd. Agility (kutyás sportág) park is megvalósul a területen. Az új létesítményeket használók kényelmét, komfortérzetét szolgálják majd az ivókutak, utcabútorok, sakkasztalok, kültéri grillező helyek és a mobil mosdóépületek.

A meglévő árvízvédelmi töltés „platóját” kereszt irányban

– továbbra is megmaradó – sőlyapályák szelik ketté. A keresztirányú utak szektorokat határolnak le. Ezekben a szektorokban lesznek kialakítva a különböző élményterek, sport- és játszótérterületek. A különböző funkciókat vízáteresztő burkolatos sétány köti össze. Az árvízvédelmi töltés szigorú részüit „megmozgatva” izgalmas terepjátékok teszik természetesebbé, mozgalmassabbá a parkot.

A tervezett parkban minden közösségi funkció és szolgáltatás akadálymentesen elérhető és használható lesz.

A zöldterület fejlesztésére a védművet érintő fejlesztés előrehaladásával kerülhet sor. A park kivitelezéséhez szükségképpen meg kell várni a nehézgépek levonulását a területről, így a közpark átadására előreláthatólag 2019. év végén kerülhet sor. A pünkösdfürdői zöldfelület fejlesztés becsült költsége bruttó 1,5 milliárd forint, a tervezését-kivitelezését a Főkert végzi, fogja végezni.

A pünkösdfürdői védmű fejlesztése, valamint az azzal párhuzamosan megvalósuló rekreációs célú területrendezés, fejlesztési beruházás teljes egészében Budapest Főváros Önkormányzatának saját forrásából valósul meg. Fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy az Aranyhegyi árok védelmének kiépítését tartalmazó projekt kivitelezésre irányuló közbeszerzésének lezárása jövő héten megtörténik, és így a kivitelezési munka itt elkezdődhet ebben az évben.



Átadták a Csillaghegyi Árpád Forrásfürdőt – újabb értéket tudhat magáénak Óbuda

A projekt Budapest Főváros Önkormányzata és a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. közös beruházásaként valósult meg. A nagy hagyományokkal rendelkező strand korszerűsítésével a 21. századi elvárásoknak megfelelően szolgálja majd ki az igényeket.

A csillaghegyi strandfürdő Budapest egyik legrégebbi, legnagyobb területű és mindig az egyik legszebb strandja volt, most pedig már elmondható, hogy az egyik legkorszerűbb is – mondta a megnyitó ünnepségen *Tarlós István* főpolgármester. Hozzátette: a főváros új attrakciója illeszkedik Budapest hosszú távú elképzeléseihez, része annak a fejlesztési tervnek, amelynek célja, hogy a ma még idényjellegű strandok egész évben üzemeljenek. A városvezető kiemelte, hogy ismét olyan beruházással gazdagodott Csillaghegy, Óbuda és Budapest egyaránt, amely "emeli a környék hozzáadott értékét, hozzájárul az itt lakók és az ide látogatók színvonalas, szórakoztató, egészségtudatos életéhez.

2017. január 26-án tették le az új fürdőegység alapkövét. A 3,9 milliárd forintos fejlesztés során egy több mint 7800 négyzetméter területű fedett, 12 új medencének helyet adó fürdőépülettel bővült a III. kerületi strand, így ez Budapest negyedik legnagyobb fürdője lett. A több mint 6000 négyzetméteres vendégtérben a sportolókat és az

úszásoktatásra jelentkezőket egy 25×33 méteres, rövid pályás versenyek rendezésére is alkalmas medence és egy 10×12 méteres tanmedence, finn- és infrasauna szolgálja ki. A versenymedence vízilabda-mérkőzések rendezésére is alkalmas, és kisszámú néző befogadása is lehetséges egy kulturált lelátón. A wellness-részlegben élménymedencéket, pihenő- és masszázs helyeket alakítottak ki, „gyermekparadicsom” és szaunavilág is látogatható. A csúszdapark mellett a különleges építészeti megoldásokat tartalmazó panorámás élménymedence is megvalósult. A parkban játszóterek, napozóteraszok állnak a látogatók rendelkezésére, valamint panorámamedence, étterem, söröző, de „csendes szektorok” is vannak. Egyidejűleg hatszáznál is több ember fürödhet a megújult strandon, amely napi szinten csaknem 1500 látogatót képes fogadni. A területen mozgássérült- és buszparkolót is magában foglaló 120 férőhelyes parkoló létesült.

A csillaghegyi strandfürdőből a 1920-as évek elejére minden kényelmet kielégítő, akkor modern intézményt varázsoltak a Róka-hegy oldalában, több mint 90 ezer négyzetméteren. Itt hozták létre az ország első hullámfürdőjét – amely 1946-ig üzemelt – és csak ezt követte a Gellért és a Palatinus. Szórakozóhelyeinek sokféleségével, kedvező fekvése folytán egészséges levegőjével bármelyik korabeli külföldi strandfürdővel felvette a versenyt. *Szöke László*, a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei (BGYH) Zrt. vezérigazgatója emlékeztetett: a felújított fürdő hat szintből áll, és a már elkészült parkoló mellett kialakítanak



még egy 110 férőhelyes parkolót. Kitért arra is, hogy a fürdőbe került egy *Barcsay Jenő* által készített mozaik, amely a lebontott újpesti fürdőből került át.

A megnyitó ünnepségen többek között jelen volt *Varga Mihály*, Óbuda országgyűlési képviselője, valamint *Gyurta Dániel* olimpiai, világ- és Európa-bajnok magyar úszó is, aki elmondta: nagyon örül az uszoda felújításának, hiszen korábban sokat edzett itt.



Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata az Advent Óbudán programsorozat keretében idén is két helyszínen nyitja meg jégpályáit. A Fő téren és a Csobánka téren működő jégpályákon bárki ingyen korcsolyázhat.

ÜNNEPÉLYES MEGNYITÓ A FŐ TÉREN
2018. NOVEMBER 30-ÁN, PÉNTEKEN 18 ÓRAKOR

A korcsolyapályát Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere nyitja meg, majd Pavuk Patricia és Pavuk Viktória tanítványai jégtánc produkcióját tekinthetik meg az ünneplők. A korcsolyapályákat ezt követően birtokba vehetik a korcsolyázni vágyók és egészen február végéig használhatják ingyenesen!

FŐ TÉRI JÉGPÁLYA
1033 Budapest, Fő tér
MINDEN NAP: 8.00 – 22.00 ÓRA KÖZÖTT

CSOBÁNKA TÉRI JÉGPÁLYA
1039 Budapest, Csobánka tér
MINDEN NAP: 8.00 – 20.00 ÓRA KÖZÖTT

**ADVENT
ÓBUDÁN** **2018**
11.30. – 12.23.



Tisztelt Óbudaiaiak!

Az adventi rendezvényünk központi gondolata a gondoskodás és a közösségépítés, melynek kézzel fogható szimbólumai az adományfa és az ingyenes jégpálya. Mindemellett sok más családi programmal, gasztrosétánnyal várjuk Önöket november 30-ától december 23-áig az Advent Óbudán rendezvénysorozat hétvégi eseményeire.

Legyen a vendégünk, éljük át együtt a várakozás örömteli pillanatait!


Bús Balázs
polgármester

ADVENT ÓBUDÁN 2018 11.30. – 12.23.

ingyenes korcsolyapályák ✳ adományfa ✳ fényfestés ✳ gasztrosétány ✳ kézműves vásár
családi programok ✳ koncertek ✳ betlehem ✳ vasárnaponként adventi gyertyagyújtás közös énekléssel

November 30. – December 2.

ünnepnyitó fénygyújtás ✳ korcsolyapálya-megnyitó ✳ Dresch Vonós Quartet ✳ Eastwing Group
Balogh Kálmán és Gipsy Cimbalom Band ✳ Bognár Szilvia és zenekara
Kincső Néptáncgyűttes ✳ Muzsikás Együttes

December 7-9.

Mikulás-napi koncert: Kolompos Együttes ✳ Mikulás, aki a Vitéz László bábjáték automatával érkezik
Orosz Zoltán és barátai ✳ Makám ✳ Hirhozó Langeléta Garabonciások ✳ MagyarVista Social Club
Romengo ✳ Szalóki Ági ✳ Széll Kulturális Egyesület és a Veres Péter Gimnázium ✳ Korál-sziget

December 14-16.

karácsonyfa-diszító verseny eredményhirdetése ✳ Bab Társulat óriásbábos előadása
Écsi Gyöngyi – Teremtésmese ✳ Nana Vortex ✳ Csillag kórus ✳ Óbudai Népzenei Iskola
Ferenczi György és az 1st Pesti Rackák ✳ Göncöl Néptáncgyűttes ✳ Bolyki Soul&Gospel

December 21-23.

Flame Flowers Tűzszínház ✳ Takáts Eszter ✳ Szirtes Edina Mókus
Belvárosi Betyárok ✳ Fabók Mancsi Bábszínháza ✳ Animus Csengettyű koncert
Magustones ✳ Zuboly ✳ Gryllus Vilmos – Karácsonyi angyalok ✳ Szent Efrém férfikar ✳ Kaláka

A Fő téri programok ingyenesen látogathatók.

A műsorváltozás jogát fenntartjuk.

www.adventobudan.hu



ÓBUDA
Környezetvédelmi és
Tudományügyi Hivatal

Óbudai Gyermek
Központ

GRYLLUS

ÓBUDA

FESTO

Főtámogató:
ÓBUDA

Újabb rangos kitüntetést kapott Óbuda-Békásmegyer

Az önkormányzat nevében **Bús Balázs** polgármester vehette át **Kardosné Gyurkó Katalintól** a Nagycsaládosok Országos Egyesületének Családbarát Önkormányzat Díját.

A NOE által 2006-ban alapított díjjal azokat az önkormányzatokat ismerik el, amelyek intézkedéseikkel, támogatásaikkal, a gyermeknevelést megkönnyítve segítik az ott élő közösség életét. A családok mindennapjainak megkönnyítése nem pusztán az anyagi segítség mértékétől függ, hanem attól is, milyen a családok közérzete a lakókörnyezetben, mennyire válik valódi otthonná a kerület a családok számára.

A díj odaítélésénél elsődleges szempont, hogy a Magyarországot és egész Európát sújtó súlyos demográfiai helyzetben a városvezetés milyen programokat indít azért, hogy a családok biztonságérzetét növelje és elősegítse a gyermekvállalási hajlandóságot. Az anyagi juttatások mellett kiemelt súllyal szerepelnek a szervezési kérdések, az odafigyelés, és hogy a település vezetése ne hivatalként, hatóságként, hanem ténylegesen a települést szolgáló testületként tevékenykedjen.

Az elmúlt években számos rangos elismerésben részesült Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata: A szociális ellátórendszer folyamatos fejlesztése és az ágazatban dolgozó elhivatott szakemberek teljesítménye eredményeként eddig két alkalommal sikerült elnyerni az „**Idősbarát Önkormányzat Díjat**”, és az intézmények közül szintén kétszer vehette át – 2014 után 2016-ban is – az Óbudai Rehabilitációs és Foglalkoztatási Központ a „**Családbarát Munkahely**” címet.

Az önkormányzat 2017-ben „**Családbarát hely**” elismerést kapott a Három királyfi, Három Királyné Mozgalom jóvoltából, a „**Családháló Díj**” pályázatán pedig, amely a gyermeknevelésért, gyermekek egészségéért felelősen tevékenykedő szakembereket,



intézményeket tünteti ki, 2013 óta minden évben sikerrel szerepelnek az Óbudai Egyesített Bölcsődék tagintézményei és kisgyermeknevelői.

A gyerekek érdekeit mindig szem előtt tartó önkormányzat a gyermekvédelmi rendszer kiépítésén túl elkötelezett a gyermeki jogok tudatosítása mellett, melynek elismeréseként 2015-ben első között vehette át az UNICEF által meghirdetett „**Gyerekbarát Település**” címet. A pályázaton 27 önkormányzat közül Óbuda-Békásmegyer nyerte el az Emberi Erőforrások Minisztériumának támogatását is élvező díjat.

A fent említettek mellett a sikeres akadálymentesítés és a megváltozott munkaképességű személyeket elősegítő foglalkoztatás miatt 2015-ben „**Fogyatékosbarát munkahely**” címet kapott a Polgármesteri Hivatal és 2009 óta három alkalommal nyerte el a „**Kerékpárosbarát Munkahely**” elismerést azzal, hogy sikeres ösztönző programot indítottak az egészséges és sportos életmód és a környezetkímélő eszköz használatának népszerűsítésére.

Átadták az idei „Jó tanuló, jó sportoló” ösztöndíjakat

12. alkalommal jutalmazták Óbuda-Békásmegyer legjobbjait. Az ösztöndíj célja, hogy motiválja és támogassa a III. kerület azon diákjait, akik az iskolapad mellett a versenypályán is kitűnően teljesítenek.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata minden tanév őszén kiírja a „Jó tanuló, jó sportoló” ösztöndíj pályázatát a III. kerületben lakó és tanuló, 7-12. évfolyamra beiratkozott tanulók számára, akiknek a tanulmányi eredménye az elmúlt tanév során elérte vagy meghaladta a 4.00 átlagot. Az önkormányzat célja, hogy támogassa és ösztönözze azokat a diákokat, akik a tanulás mellett a sportban is kiváló eredményeket érnek el, így példaképekké válnak társaik számára, ösztönözve őket hasonló célok elérésére.

A 2018-as kiírásban 21 iskolából 62 érvényes pályázat érkezett, ami egyértelműen mutatja, hogy a kerület diákjai kiemelkedő teljesítményt nyújtottak az év során. Az önkormányzat által nyújtott támogatás mellett **Dr. Ádám Erzsébet** nagylelkű magánfelajánlásának köszönhetően idén 25 helyett már 35 diák kaphatja meg 10 hónapon keresztül a 10.000 Ft összegű ösztöndíjat.

A legeredményesebben a Veres Péter Gimnázium és az Óbudai Gimnázium diákjai szerepeltek, fej-fej mellett 6 díjazottal. Őket az Árpád Gimnázium és a Kerék Általános Iskola és Gimnázium követik 4-4, a Körösi Csoma Sándor Gimnázium pedig 3 fővel. A 2018/2019-es tanévben 35 tanuló nyert ösztöndíjat, közülük 11 lánynak és 6 fiúnak sikerült ismételnie. **Marosi Viktória** az Óbudai Gimnázium tanulója negyedik alkalommal kapta meg az elismerést. Az ösztöndíjasok mellett további 19 diák kapott oklevelet. Az ideit is beleszámítva az évek során összesen 204 gyermek nyert el Jó tanuló, jó sportoló ösztöndíjat, ami az ismétléseknek köszönhetően 319 fő díjazottat jelent.

A díjátadó ünnepséget a Fő téren, az Esernyős Szindbád termében tartották, ahol a diákokat és kísérőiket **Kelemen Viktória** alpolgármester köszöntötte. A díjakat az alpolgármester asszony mellett **Tamás Ilonától**, az Észak-Budapesti Tankerületi Központ tankerületi igazgatójától, valamint **Csiki Attilától**, az Óbudai Sport Nonprofit Kft. cégvezetőjétől vehették át a díjazottak.



Az Összefogás Óbudáért Egyesület
megbízásából

Dr. Hecsei Pál ügyvéd

§ **INGYENES JOGI TANÁCSADÁST** §
tart
minden hónap első hétfőjén 17-19 óráig,
legközelebb **2018. december 3-án.**

Cím: 1039 Budapest, Hímző u. 1. földszint,
esetleges időpont egyeztetés: **+36 30 207 1156**

Éhesen indultál suliba?

Reggelizzél nálunk!

Az Összefogás Óbudáért Egyesület
„rászoruló gyermekek reggeliztetése” programja
a Békásmegyeri Községi Házban
(1039 Budapest, Csobánka tér 5.)
és a Jövőbarát Egyesületnél
(1033 Budapest, Pethe Ferenc tér 1.),
tanítási napokon reggel 6 és 7.30 óra között.

Tel.: +36 30 200 3115,
e-mail: info@osszefogasobudaert.hu

Szeretettel várunk!

Hajdó Eszter
jószolgálati nagykövet



A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

www.csipke.info

PROGRAM

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZBAN

1039 Mátyás király út 13-15

Csillaghegyi találkozó

2018. november 21-én 18 órakor

Faragó Imre okl. térképész – Helynévrégész

Adventi találkozó

2018. december 1-én, szombaton 15.30 órakor

Ádám Jenő Zenekar Adventi hangversenye
Aranypolgárok köszöntése
Oklevélosztás

Mikulás várja a gyerekeket!

2018. december 5-én 15-17 óráig a HÉV megállóban

2018. december 8-án 9 órától az őstermelői piacon

Ruha és egyéb használati tárgyak gyűjtése

2018. december 9-én, vasárnap 10-18 óráig

Ingyenes ruhaturkálás

2018. december 10-én, hétfőn 16-18 óráig

Előadásaink ingyenesek, mindenkit szeretettel várunk.



Római Sport Egyesület Úszásoktatás



Tanulj meg úszni vagy fejleszd úszástudásodat, Budapest legszebb
uszodájában, az Új Csillaghegyi Árpád Forrásfürdőben
Célunk, hogy a velünk eltöltött idő alatt elkötelezettje legyél egy
egészséges életmódnak.

Helyszín: Csillaghegyi Árpád Forrásfürdő (1038 Bp., Pusztakúti út 3)
Edzések: Hétfőtől - péntekig 15 -19 óráig
Korosztály: 4 éves kortól



Jelentkezés:

Gyepes Lajos +36/30-293-73-02
Gyepes Ádám +36/30-284-68-23



www.romaise.hu

<https://www.facebook.com/romaisportegyesulet/>

Az Óbudai Múzeum és a Goldberger Textilipari Gyűjtemény NOVEMBERI PROGRAMJAI



Óbudai Múzeum

1033, Budapest, Fő tér 1
(bejárat a Szentlélek tér
felől)

ELÉRHETŐSÉGEK

info@obudaimuzeum.hu; 061-251-10-21,
instagram: [obudai_muzeum](https://www.instagram.com/obudai_muzeum/);
[facebook.hu/obudaimuzeum](https://www.facebook.com/obudaimuzeum)

PROGRAM:

MúzeumCsütörtök

— Ingyenes tárlatvezetés az Óbudai Múzeum
„Óbuda - Egy város három arca” című
állandó kiállításában.

A program maximális létszáma 10 fő,
regisztráció szükséges.

Időpont: november 22. 11.00

Regisztráció:

programok@obudaimuzeum.hu vagy
061-250-10-20



Goldberger Textilipari Gyűjtemény

1036 Budapest,
Lajos utca 136-138.

ELÉRHETŐSÉGEK

info@obudaimuzeum.hu; 061-251-10-21,
instagram: [obudai_muzeum](https://www.instagram.com/obudai_muzeum/);
[facebook.hu/godlbergermuzeum](https://www.facebook.com/godlbergermuzeum)

PROGRAM:

„a Goldberger...” — ingyenes tárlatvezetés a Goldberger Textilipari Gyűjteményben. A tárlatvezetés bemutatja a Goldberger család több generáción átívelő a hazai textilipart meghatározó tevékenységét és a gyár meg- és átalakulásának, valamint pusztulásának történetét. A program maximális létszáma 30 fő, regisztráció szükséges.

Időpont: november 28. 17.30

Regisztráció:

programok@obudaimuzeum.hu vagy
061-250-10-20

Óbudai lakosoknak kiállításaink látogatása díjtalan.

NYITVA TARTÁS: kedd-vasárnap 10.00-18.00

Kulturális ajánló

PLATÁN KÖNYVTÁR



1031 Budapest, Arató Emil tér 1.
(Bejárat a Kadosa utca felől)

www.platankonyvtar.hu

Tel.: 439-0936

NYITVA TARTÁS

hétfő 12-18, kedd 10-19, szerda zárva, csütörtök 10-19,
péntek 12-18, minden páratlan hét szombatján 10-14

KIÁLLÍTÁS

A ceruzák titkos élete

2018. december 3-tól

2019. február 3-ig

Illusztrációk helyett, csakis firkákból álló izgalmas kiállítás, egyenesen **Dániel András** író – illusztrátor fiókjának titkos zugában meglapuló rajzokból kiválogatva. Borítékok hátuljára, fecnikre, kéziratok margójára felskiccelt grafikák láthatóak szokatlanul nagy méretben.

A speciális tárlat először tekinthető meg Budapesten, az Óbudai Platán Könyvtárban



Őszi nagytakarítás – ki vagyok én a kapcsolataimban?

2018. november 27. 18.00



Az őszi vége, tél eleje az összegzés, befelé fordulás időszaka. Tökéletes alkalom arra, hogy ránézzünk az évről, vagy akár egész életünkre és benne a kapcsolatainkra.

Rudolf Panka, irodalom-terapeuta háromalkalmas önismereti csoportja lehetőséget nyújt arra, hogy irodalmi szövegek segítségével járjuk körbe viszonyainkat. A három alkalom mindegyike nyitott, tehát egymástól függetlenül is részt lehet rajtuk venni.

Első alkalommal a *párkapcsolatok* lesznek a fókuszban. A második alkalommal a *családi kapcsolatok*

ról, harmadik alkalommal pedig a *barátságról* lesz szó.

További időpont:
december 11. 18.00

Diavetítés

november 24. 11.00

Legyél bajnok Boribonnal és gurulj végig a réten a kufflikkal! Hozd a tesódat is, Kicsi Mimi értékelné fogja! Marék Veronika: Boribon a bajnok, Dániel András: Egy kupac kufli, Tamás Zsuzsa: Kicsi Mimi nagytesó lesz című filmeket vetítjük.



Karácsonyváro Origami

december 3. 16.00

Karácsonyi dobozok, képeslapok hajtogatására lesz lehetősége az érdeklődőknek. A Magyar Origami Kör adventi foglalkozása.

Adventi koncert

december 4. 18.00

Közreműködik:

Farkas Mira – Junior Prima díjas hárfaművész és
Nyári László – Junior Prima díjas hegedűművész

A műsor:

1. Massenet: Thais Meditacio
2. Elgar: La capricieuse
3. Liszt: Consolation
4. Paganini: Cantabile
5. Kreisler: Liebeslied, Liebesfreud
6. Debussy: Arabesque
7. Drdla: Carmen Fantasy

Mikulás napi Könyvvásár

december 6.

11.00-18.00

Használt, jó állapotú könyvek vásárolhatók 100 forintos egységáron, 20 könyv vásárlása esetén Mikulás napi meglepetéssel kedveskedünk.

Visszaszámláló fabrikáló

december 8. 11.00-13.00

Gyere és készülj velünk a karácsonyra! Itt a lehetőség, hogy egyéni adventi naptárt alkoss környezetbarát anyagokból.

Állati jó hely 2.

december 11. 17.00

Hol tudjuk egyszerre megnézni a különböző földrészek állatait? Mi a szerepe az állatkereteknek? Mitől érdekes a budapesti Varázshegy? Az Elveszett Állatok Alapítvány ismét az állatkeretek világába kalauzol el bennünket.



A programok ingyenesek.
Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Könyvajánló



Felnőtt szépirodalom

Tracy Buchanan: Elsüllyedt titkok

Willow lába alól egy szempillantás alatt kicsúszik a talaj. Talán fiatalon elhunyt édesanyja nem az volt, akinek hitte? Mi történhetett azon a végzetes napon, amikor a család élete örökre megváltozott? Willow kontinenseken átívelő hajtóvadászatra kezd, útja vadregényes tájakon és lenyűgöző vidékeken visz keresztül, hogy végre megtudja a választ a legfontosabb kérdésre: ki is ő valójában.

Felnőtt szakirodalom

Jean M. Twenge: iGeneráció - Akik közösségi médián és okostelefonon nevelkedtek

Miért boldogtalanabbak és felkészületlenebbek a felnőtt életre? És ez milyen befolyással van mindenkire...

Dr. Twenge átfogó kutatása során több mint 11 millió interjút készített a témában. Fel-táró munkájának eredményeit azzal a szándékkal osztja meg velünk, hogy jobban megérthessük ezt a sok szempontból különleges, a felnőtté válás kapujában to-porgó generációt.

Gyerek szépirodalom

Geronimo Stilton:

A világ legnagyobb bűvésze

London belvárosában egy beszélő oroszlánszobor riogatja a járókelőket. Igen, jól olvastátok, egy beszélő szobor! Nulla Nulla Ká barátom engem bízott meg a rejtély felderítésével. Brrr, bajszborzoló kaland volt, nekem elhihetitek!



Gyerek szakirodalom

Kris Hirschmann: Kapcsold ki! 100 Kreatív ötlet tv és kutyü helyett

Ez a könyv könnyen megvalósítható ötleteivel bebizonyítja, hogy nincs szükség sem különleges anyagokra, sem boltban vásárolt játékokra vagy akár sok tervezésre ahhoz, hogy a kutyüid nélkül is jól szórakozz. Kutyüid nélkül sem fogsz sose unatkozni, mert a ház körül, a szabadterén és utazás közben is lesz mit tenned, játszandó és alkotnod.

Forrás: bookline.hu

Esernyős

Óbudai
Kulturális,
Turisztikai és
Információs Pont



Az Esernyős kulturális térként és kávézóként működik 3 HÉV-megállónyra a Margit hídtól. Koncertek, kiállítások és filmek mellett igazi kávékülönlegességek várnak mindenkit Óbuda különleges hangulatú Fő terén.

KAPCSOLAT

1033 Budapest, Fő tér 2.

+36 30 883 1953, info@esernyos.hu

www.esernyos.hu | www.esernyosgaleria.hu

www.facebook.com/esernyos

www.facebook.com/szindbad

www.facebook.com/gazlamp

Adventi programok az Esernyősben

A karácsonyi készülődés forgatagában ünnep előtti különlegességekkel vár a Fő téren található kulturális tér. Gyerekeknek szóló ingyenes rendezvény lesz az Adventi szöszmötölő a Nyomda Galériával, ahol az egész család karácsonyi nyomtatásokat készíthet, vagy az Utazó Planetárium Csodálatos csillagok című előadása, melynek keretében lelkes csillagászok tolmácsolásában elevenedik meg az éjszakai égbolt.

Kézműves apróságok és kiegészítők közül válogathat, ha valaki az adventi hétvégén felkeresi az Óbudai Dizájn Piknik karácsonyi különkiadásának számító Designfal minivásárát. A zenei programot keresők élvezhetik Bereményi Géza és Másik János Keresztben jégeső című, dalokkal teletűzdelt irodalmi estjét, természetesen Cseh Tamás melódiáinak és emlékének megidézésével. A Fény felé című adventi esttel lép fel Csík János és barátainak társulása, míg a Pink Floyd zenéit szövegezte meg a Floyd Experiment együttese.



Kerületi művészek alkotásaiból nyílik a IV. Óbudai Képzőművészeti Tárlat az Esernyős Galériában. Előtte a nemzetközi Vasarely pályázatra érkezett tervek lehet megtekinteni, melyek közül egy köztérre szánt műalkotást válogatnak ki hamarosan. Ünnepi asztalra szánt tokaji borokkal, sőt pezsgővel lehet megismerkedni a Wine Time decemberi kóstolóján, aki pedig hamisítatlan karácsonyi hangulatra vágyik, a londoni Royal Balett élőben közvetített Diótörő előadására lesz érdemes ellátogatnia.

www.esernyos.hu

PÜNKÖSDFÜRDŐI GÁTERŐSÍTÉS: MEGKEZDŐDTEK A HELYSZÍNI ELŐKÉSZÜLETEK

A Csillaghegyi-öblözet árvízvédelmi fejlesztésének részeként hamarosan elindul a pünkösdfürdői védőműszakasz megerősítése és magasítása. Ennek előkészületeit láthatjuk a következő hetekben a töltés mentén. A Fővárosi Önkormányzat mérnökcége, az Enviroduna Beruházás Előkészítő Kft. tájékoztatása alapján bemutatjuk mi várható a pünkösdfürdői gát környékén a következő időszakban. A kivitelező körütekintő munkavégzést ígér és a lakók türelmét kéri.



A helyszíni előkészületek megkezdődtek:

a lakosság türelmét kéri

A pünkösdfürdői töltés mentén egyelőre a gáterősítési munkálatok előkészítő lépései kezdődtek meg a napokban. Ez azt jelenti, hogy a kivitelező Swietelsky Építő Kft. Környezetvédelmi és Vízépítési Üzletága elvégzi a szükséges földmérési feladatokat, és a helyszínre szállítja, ott pedig ideiglenesen letárolja a későbbi kivitelezéshez szükséges eszközöket és anyagokat.

Elsősorban olyan nagy méretű acéllemezek (szádlemezek) helyszínre szállításáról van szó, melyeket az építkezés során a szakemberek függőlegesen a földbe fognak majd süllyeszteni. A föld alatt így kiépülő ún. szádfal és a vasbeton szerkezet fogja biztosítani a gát stabilitását és megakadályozni a föld alatti vízvívargásokat a Duna

felől a lakott területek felé. Komoly biztonságot nyújtó mérnöki létesítményről lévén szó, jelentős mennyiségű, mintegy 2200 tonna acéllemez kerül majd a föld alá. Ezeket a következő hetekben napi 4-5 kamionfordulóval fogják a helyszínre szállítani.

Odafigyelve dolgoznak és minden véletlen károkozást kijavítanak

A szállítást végző gépkocsivezetők és a kivitelező cég rakodást végző munkatársai mindent megtesznek, hogy a környéken lakókat a lehető legkisebb mértékben zavarják. Az ideiglenesen megnövekedő forgalomból adódó átmeneti kényelmetlenségek elkerülhetetlenek. Helyenként sajnos az útburkolat vagy a füves részek kisebb károsodása még a legnagyobb gondosság mellett sem zárható ki teljesen.

Az árvízi biztonság megteremtése közös érdek, az ideiglenes kellemetlenségekért a beruházó és a kivitelező ezúton is a lakók türelmét és megértését kéri.

Fontos tudni, hogy a kivitelező szakemberei az érintett közterületekről és ingatlanokról előzetesen fényképes és videókamerás állapotfelmérést készítenek. Amennyiben a rögzített állapothoz képest bármilyen károsodás történne, úgy a munkálatok befejezését követően a kivitelező köteles az eredeti állapotnak megfelelő javításokat és helyreállításokat maradéktalanul elvégezni.

Jelenleg tehát a pünkösdfürdői munkálatok előkészítése zajlik, várhatóan ez év végéig. A tényleges kivitelezés megkezdésével kapcsolatos tudnivalókról a beruházó és a kivitelező később tud tájékoztatást adni.

A pünkösdfürdői előkészületekkel és a kivitelezés ezen szakaszával kapcsolatban a lakossági észrevételeket vagy kérdéseket a

punkosdfurdo@enviroduna.hu

címen fogadják.



enviroduna
BUDAPEST MÉRNÖKE

MINŐSÉG MINDEN MEGALKUVÁS NÉLKÜL

Újépítésű luxusotthonok Rómaifürdő
villanegyedben, ötlakásos exkluzív
épületben **előregisztrációban leköthetők.**



GreenHomes minőség, Otthonvásárlás 360° szolgáltatáscsomag

LUXURY
**GREEN
HOMES**
VILLA RÓMAI

+36 20 3737 447 | info@greenhomes.hu | www.greenhomes.hu